



## Barco de Chili Vegetal

**Tiempo de preparación :** 20 minutos

**Tiempo de Cocción:** 25 minutos

**Sirve:** 6 Porciones

Este caliente y maravilloso Chili vegetariano alumbrara su paladar con tres sabrosos granos mezclados con vegetales y especias, rodeado por pedazos de tortillas crujientes y espolvoreadas con una mezcla de quesos.

### Ingredientes

**2 1/2 cucharaditas** aceite canola

**1/2 taza** cebolla fresca, pelada y cortada

**1/2 taza** pimienta verde fresco, sin semillas, cortados

**1/2 taza** frijoles pintos enlatadas bajo en sodio, escurridos y enjuagados

**1/2 taza** frijoles rojos enlatados bajo en sodio, escurridos y enjuagados

**1 taza** frijoles negros bajos en sodio, escurridos y enjuagados

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>141</b>
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	4 mg
Sodio	159 mg
Total de Carbohidrato	21 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas	N/A
incluidas	
<b>Proteínas</b>	<b>7 g</b>
Vitamina D	1 IU
Calcio	118 mg
Hierro	2 mg
Potasio	362 mg
N/A - Información no está disponible	

### MiPlato Grupos de Alimentos

<span style="color: green;">■</span> Vegetales	1/2 taza
<span style="color: orange;">■</span> Granos	1/2 onza
<span style="color: purple;">■</span> Alimentos que contienen proteínas	1 onza

**1 1/2 cucharadas** chili en polvo

**1 1/3 tazas** tomates picados enlatados bajo en sodio

**1 taza** caldo de pollo bajo en sodio

**1 guión** salsa picante

**1/4 taza** tomate enlatado baja en sodio

**18** pedazos de tortilla (cortados en triángulos) bajos en sodio (3 oz)

**1/4 taza** queso cheddar grasa reducida, rallado (1oz)

**1/4 taza** queso mozzarella bajo en grasa, poca humedad y parcialmente descremado, rallado

## Preparación

1. En una olla grande caliente el aceite canola a fuego medio alto. Agregue la cebolla y los pimientos verdes. Cocínelo de 2 a 3 minutos hasta que ablande. Agregue los frijoles y revuelva hasta cubrir. Agregue el chili en polvo y mézclelo. Cocínelo por 1 minutos para que los sabores se mezclen.
2. Agregue los tomates, caldo de pollo y salsa picante. Llévelo a ebullición y cocínelo a fuego lento por 10 minutos. Agregue la pasta de tomate y mézclelo bien. Cocínelo descubierto por 10 minutos. Llévelo a una ebullición constante por lo menos 15 segundos. Reduca el calor a lento y cocine a fuego lento para mantenerlo caliente.
3. Combine el queso cheddar con el mozzarella (el queso es un adorno)
4. Coloque 3/4 taza de chili en un tazón. Terminarlo con 3 pedazos de tortilla y espolvoree aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de quesos. Sírvalo caliente.

## Notas

### Nuestra Historia

La Escuela Secundaria Cedar Cliff está comprometida a preparar a sus estudiantes a ser adultos responsables. La escuela vio ésta competencia como una oportunidad de involucrar estudiantes, padres y miembros de la comunidad en un desafío de la vida real de crear recetas nutritivas que los niños disfruten.

El equipo de receta incluyo un “chef”, un estudiante y el profesional nutricional de la escuela, crearon esta receta de Barco de Chili Vegetal. Fue seleccionada por más de 250 estudiantes, y los resultados de la encuesta indicaron que la mayoría de los estudiantes la comprarían de nuevo. ¡La receta empaca un poderoso sabor del suroeste! En una delicia para los ojos y una fiesta para la boca.

### **Escuela secundaria Cedar Cliff**

Camp Hill, Pennsylvania

### **Miembros del equipo de la escuela**

**Profesional de Nutrición Escolar:** Todd Stoltz

**Chef:** Thomas Long, CEC AAC (Chef Ejecutivo, Sodexo en el Hospital Holy Spirit)

**Miembros de la Comunidad:** Jaci Scott (Profesor ciencias consumidoras y familiares)

**Estudiantes:** Tessa L

3/4 taza provee:

**Legumbre como una alternativa a la carne:** 1 oz equivalente carne alternativa, 1/4 taza vegetales rojo/naranja, y 1/4 taza oz equivalente a granos.

O

**Legumbres como vegetales:** ¼ oz carne alternativa, 1/8 taza vegetales legumbres, 1/4 taza vegetales rojo/naranja, 1/8 taza otros vegetales y 1/4 oz equivalente a granos.

*Los Vegetales legumbres pueden ser contadas como alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero no como los dos simultáneamente.*

**Origen:** Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes